

Vlaamse actieve senioren



Afdeling Lokeren

Nieuwsbrief nr. 31 – juli en augustus 2018.

Beste Vl@s vrienden,

Het schooljaar zit er weer bijna helemaal op en de grote vakantie lonkt. Wij wensen aan iedereen een hele fijne zomer en zonoevergoten vakantiemaanden toe. Daarom hebben wij besloten om slechts één enkele nieuwsbrief op te stellen voor de twee vakantiemaanden, waarin iedereen die toch leuke activiteiten wenst te doen zijn gade kan vinden, want wij “Actieve Senioren van de Afdeling Lokeren”, willen ook een leuk programma aanbieden voor de thuisblijvers of zelfs voor de vakantiegangers die reeds hun reis of reizen achter de rug hebben. Alles ruikt naar de zomer en wij gaan er nog eens een flinke lap op geven. Doen jullie mee? Hierna ons niet te versmaden aanbod voor juli en augustus.

Wat brengt juli en augustus 2018 (opgelet !!!! de terugkomende activiteiten zijn samengebundeld voor juli en augustus).

Dinsdag 3 juli 2018 : verrassingswandeltocht in en rond Lokeren
--



Nicole en Tom gaan ons weeral verlekkeren om op een leuke manier een fijne namiddag onder vrienden te voorzien met een wandeling van ongeveer 7,5 km in en rond Lokeren. Het enige dat we willen verklappen is dat we een tussenstop doen in café “De Standaard” Benieuwd? Zeker deelnemen.

Praktische info :

Vertrek : 13u30

Waar : Durmebad in Lokeren

Jullie vragen zich waarschijnlijk af waarom niet de wandeling met bezoek aan de Lokerse moskee, maar daar is een heel simpele verklaring voor. De moskee is nog niet afgewerkt, waardoor dit bezoek op een latere datum zal gepland worden.

Donderdag 5 juli en donderdag 9 augustus : PETANQUE met onze vrienden van PC Lokeren



Praktische info

*Wanneer : donderdag 5 juli en donderdag 9 augustus van 14 tot 17.30 uur

*Waar : Lokaal Petanqueclub Lokeren, Oude Heerweg 180
9160 Lokeren

* Materiaal : gelieve indien mogelijk eigen petanqueballen mee te brengen. Indien dit niet mogelijk is zullen wij enkele sets voorzien.

* Prijs : Gratis voor Vl@s leden

Dinsdag 10 juli : Fietstocht “Belseelse Bierroute”



Deze topper wordt ons aangeboden door onze vrienden Bauwens Dirk en zijn echtgenote Huysveld Yvette.

We fietsen de BELSEELSE BIERROUTE, een lus langs water en heide. We vertrekken via het Molsbroek en doen de Zilse boerenwegels aan, daarna fietsen we verder naar Hamme Sint-Anna en houden even halt bij het kapelletje van Sint-Jozef. Hier kunnen we even nippen van de zelf meegebrachte drank. Verder fietsen we langs de Rietsnijderij in Waasmunster en komen zo terecht op de Waasmunster-Heide. Even verder dan maar en na 5 km houden we halt in Belsele-Dorp waar we in café “De Oude Zwaan” worden verwelkomd. Hier kunnen we 6 verschillende bieren proeven van ‘t vat, dat belooft... Daarna vatten we

de terugtocht aan via het fietspad langs de spoorweg richting Sinaai en steken de N70 over naar de Ruiter en het heel mooie Beukendreefje. Zo komen we weer terecht bij het Molsbroek en volgen de dijk tot aan het Durmebad. De totale afstand is slechts 37 km er is dus meer dan voldoende tijd om rustig te fietsen en volop te genieten van de groene omgeving, dat was in elk geval zo bij de verkenning.

Vertrek vanaf parking Durmebad om 13u30. Terug rond 17u.

Praktische info :

Start : 13u30

Wanneer : 10 juli 2018

Vertrekplaats : Durmebad, Lokeren

Gratis

Fietstocht van ongeveer 37 km met tussenstop. Gegarandeerd, goed voor de beentjes, goed voor de conditie en goed voor de samenhang in onze vriendenclub.

Woensdag 11 juli : Op (Fiets)tocht met Anton Van Wilderode (1918-1998)

Ter gelegenheid van de Vlaamse feestdag op 11 juli a.s. organiseert de 11 juli-werkgroep Lokeren een fietstocht met 3 'culturele stops'. De werkgroep wil het culturele aanbod n.a.v. deze feestdag verruimen. Waarom Anton van Wilderode (pseudoniem voor Cyriel Coupé)? De dichter werd 100 jaar geleden in Moerbeke geboren en overleed 20 jaar geleden. Een mooie gelegenheid om zijn werk te koppelen aan het landschap en de locaties die hem inspireerden.

Organisatie

De 11 juli-werkgroep Lokeren is een samenwerking van de Vlaamse Cultuurkring Lokeren, het Davidsfonds Lokeren, Vl@s Lokeren en Marnixring Filip De Pillecyn uit Lokeren. De werkgroep nodigt alle verenigingen en burgers van Lokeren uit om toe te treden.

Contact: lokeren11juli@gmail.com

Lengte van het parcours

30km [inkorten is mogelijk] met stops aan bioboerderij 't Uilenbos (7,5 km), schrijvershuis Anton van Wilderode in Moerbeke (7,5 km) en culturele slotactiviteit in de Onze-Lieve-Vrouwkerk van Daknam (12,5). Terugkeer naar de Markt Lokeren (2,5 km).

Inschrijven voor de fietstocht is verplicht (verzekering). Leden Vlaamse actieve senioren : gratis / niet-leden: € 2,5 EUR (=verzekering). Deelnemers aan de fietstocht krijgen aan de infostand een routebeschrijving.

Inschrijven vooraf: lokeren11juli@gmail.com of 0495/24 57 48.

Inschrijven op 11 juli (8u-14.30u): infostand 11 juli-werkgroep, Prinses Joséphine Charlottetpark.

Alle culturele evenementen zijn gratis toegankelijk, ook voor wie niet deelneemt aan de fietstocht.

Programma voor 11 juli 2018

13u-14u30: Prinses Joséphine Charlottetpark Lokeren, inschrijving & start fietstocht aan de infostand van de 11 juli-werkgroep Lokeren

14u/14u20/14u40: bioboerderij 't Uilenbos, Eksaardsedam 42 (naast het fietspad) Moerbeke-Waas, poëzie van Anton van Wilderode

14u40/15u/15u20: schrijvershuis Anton van Wilderode, Dorpvaart 70 Moerbeke, geleide bezoeken aan huis & kunstcollectie door mevr. Hildegard Coupé

16u30-17u: Onze-Lieve-Vrouwkerk Daknam, cultureel slotprogramma. Poëzie van Anton van Wilderode wordt muzikaal omlijst door het strijkersensemble GUSET. Nadien gezellig samenzijn

17u30 Terugkeer naar Lokeren (Markt)

AANRADER:

20u - Beiaardconcert met stadsbeiaardier Tom Van Peer.

Luisterplaats: Huis Feys, Schoolstraat 16 Lokeren

Donderdag 12 juli en donderdag 16 augustus : Bowlingnamiddag



Keuzemogelijkheid tussen 2 of 3 spelletjes Voor 2 spelletjes betalen jullie € 6, koffie inbegrepen. De leden die er 3 willen spelen betalen € 7, eveneens koffie inbegrepen.

Ter plaatse verdelen wij dan de bowlingbanen onder de 2 en 3 spelletjes.

- * Wanneer : donderdag 12 juli en donderdag 16 augustus 2018
- * Start : 14 uur
- * Waar : Anglo Bowling, Kleinhulst 6, 9220 Hamme
- deelname prijs : € 7 p/p – 3 spelen + 1 koffie of € 6 p/p – 2 spelen + 1 koffie

Storten op rek. nr Vl@s Lokeren BE80 7360 1705 3977 Mogelijkheid tot carpooling aan Parking Durme bad – Vertrek aan het Durmebad : 13u30. Gelieve te verwittigen.

Donderdag 19 juli en donderdag 23 augustus 2018 : Spelnamiddag in Zele (Biljarten, Schaken, darts, kaarten en scrabble).



Wij bieden de mogelijkheid om 6 activiteiten op één namiddag te doen.

- * Biljarten (vrij spel, bandstoten, driebanden en tapbiljart) Snooker kan eventueel in een later stadium als er liefhebbers voor te vinden zijn (tegen een hogere prijs) Alle materiaal is aanwezig in de speelgelegenheid.



- * Schaken. De spelers die willen schaken brengen zekers hun eigen schaakspel mee.
- * Kaarten (wiezen
- * Darts (2 borden zijn aanwezig)
- * Scrabble. Eigen materiaal mee te brengen * **Sjoelbak – NIEUW! NIEUW! NIEUW!**

Praktische info :

- Wanneer : Donderdag 19 juli en 23 augustus van 14 tot 17.30 uur.
- Waar : Taverne Biljart-Snooker Quality, Drukkerijstraat 5a – 9240 Zele.
- Prijs : Voor de ganse namiddag betalen we € 3 per persoon dranken NIET inbegrepen.
- Iedereen die één of ander spel wil doen, betaalt € 3 per persoon. Kijkers en supporters komen gratis.

Betaling : overschrijving van € 3 per persoon op rekening Vl@s Lokeren BE80 7360 1705 3977 Met vermelding : Biljarten + voorkeur bv Tap, vrij of drieband en/of schaken, kaarten, darts



Op aanvraag organiseren we opnieuw een partijtje citygolf. Bij de aanvang krijgen we een welkomstwoordje door onze gidsen en een kleine golfinitiatie. We gaan 9 holes spelen op 9 verschillende locaties in de binnenstad van Lokeren. Halverwege is er een pauze voorzien om een drankje te nuttigen in een authentiek café. Het golfmateriaal is voorzien om ieder om beurt te kunnen spelen.

Praktische info :

Aanvang : 14u00

Waar : Toerisme Lokeren, Markt 2, 9160 Lokeren

Daar worden we verwacht door onze twee begeleiders, Evy en Sofie

Hint : Aangezien we toch een ganse namiddag spelen, zijn goeie wandelschoenen een must voor onze tere voetjes.

Prijs : Voor de ganse namiddag betalen we € 22 per persoon

Maximum aantal deelnemers : 40.

Betaling : overschrijving van € 22 per persoon op rekening Vl@s Lokeren BE80 7360 1705 3977

Met vermelding : Citygolf en aantal personen

Zondag 5 augustus – Fonnefeesten



Zondag 5 augustus is er een namiddag met muziek uit onze jeugdijaren voorzien op de fonnefeesten.

De vlassertjes verzamelen vrij in het Charlottepark, waar we elkaar wel vinden.

Het programma luidt als volgt :

Op de 25^{ste} verjaardag van de fonnefeesten is er een speciale gast die niet mocht ontbreken nl. niet minder dan Johan Verminnen en hij zingt het meest zalige en gezelligste aperitiefconcert in met aanvang om 12u.

12u00 Johan Verminnen zingt het meest zalige en gezelligste aperitiefconcert

14u00 Big Band Discovery . Ook deze "Fonne-klassiekers" mochten niet ontbreken.

Op de deuntjes van Duke Ellington, Glenn Miller en Count Basie de namiddag in !

16u00 Eddy et les Vedettes Chansons Fatales neemt u mee naar de ‘heilige’ hoogdagen van het Franse lied en vertelt les petites histoires des grandes dames. Hierbij vervallen “Les Eddy’s” niet in sensatiezucht, maar presenteren ze stijlvolle chansons, comme d’habitude. En om al die hartstocht extra opwinding in te blazen, werd de band uitgebreid met een blazerssectie hors catégorie.

19u00 Lawen Stark & His Band Geef je over aan blues met een dosis swing, een geut rhythm&blues en een snuif rock&roll. De authentieke 30's - 40's sound van Lawen Stark & His Band zorgt er voor dat we ons aan de Durme heel even ergens aan de boorden van de Mississippi wanen.

Zo zijn er nog tal van artiesten die de avond zullen opvrolijken met prachtige muziek. Kijk maar op het programma van de Lokerse Fonnefeesten 2018. www.fonnefeesten.be

Dinsdag 7 augustus – Wandeling – de Kalkense Meersen



De Kalkense Meersen zijn een uitgestrekt meersengebied met een rijke natuur. Met duizend hectaren aaneengesloten laaggelegen weiland, doorploegd met sloten en poelen.

In de oude meander van de Schelde, vormen de Kalkense Meersen een bijzondere broed- en overwinteringsplaats voor vele weidevogels.

Theo Van Puyvelde gaat ons initiëren door dit mooie landschap.

Praktische info :

OPGELET !!!! Wegens de Lokerse Feesten, andere vertrekplaats dan normaal

Vertrekplaats : Sint-Anna kerk – Heirbrug

Vertrekkur : 13u30

Carpooling : ja

Mogen wij vriendelijk verzoeken op voorhand in te schrijven, teneinde ons te laten weten hoeveel carpoolers er zijn en hoeveel wagens ter beschikking zijn.

Stuur bij voorkeur een mail aan Nicole op mailadres deschepper.nicole@gmail.com of tel. 09/348 96 24 of christiane1954@live.be – gsm 0473/207 608

Voor wie rechtstreeks wil rijden : één adres

Sint-Denijskerk, Pastorijsstraat 2-12, 9270 KALKEN

Vertrekkur : 14u00

Dinsdag 14 augustus – dagfietstocht Haasdonk



Een pareltje ons aangeboden door onze vrienden Heirman Sylvère en zijn echtgenote Marleen De Veirman, ism Tom en Nicole.

Deze fietstocht van +/- 56 km vertrekt in Haasdonk vanaf de parking van Hof Ter Saksen, Haasdonklaan 101, 9120 Haasdonk. We vertrekken van het knooppunt 95 en we bereiken de Schelde in Temse. Verder langs de Schelde bereiken we Ruppelmonde, en rijden dan het binnenland in via Bazel, Kruibeke, Melsele, Vrasene en Nieuwkerken-Waas om terug te komen in Haasdonk. Dus heel wat moois in het vooruitzicht. Uiteraard naar goeie gewoonte zijn er een paar stopplaatsen voorzien en we kunnen op de middag onze maaltijd nuttigen tegen +/- 13u. Daar is het tijd om rustig onze picknick te verorberen en wat bij te kletsen. Onze fietstocht wordt dan verdergezet en in de namiddag is er nog een stopplaats voorzien.

Praktische info :

De fietstocht is ongeveer 56 km

Start- en aankomstplaats : Parking Hof Ter Saksen, Haasdonklaan 101, 9120 Haasdonk

Vertrek daar ter plaatste : 10u00

Middagpauze tegen ongeveer 13u.

Verzamelen aan de Sint-Annakerk – Heirbrug om 9u00 voor wie de fiets op de remorque wil plaatsen.

Vertrek om 9u15 aan de Sint-Annakerk - Heirbrug zodat we zoveel mogelijk kunnen carpoolen

- **Wat kost het ? Deelname aan de fietstocht is gratis. Tussenstop is uiteraard voorzien en de drankjes zijn ter plaatse te betalen !**
- **Wil je carpoolen ? Dan betaal je 2 euro aan de chauffeur maar wil dit dan ook vermelden bij inschrijving.**
- Rijd je zelf met de wagen, gelieve dit dan te vermelden bij inschrijving en aan te geven hoeveel mensen je kan/wil meenemen.
- **Graag ook vermelden of je zelf de fietsen kan meenemen : we werken samen met Mobibikes voor het vervoer van de fietsen. Hiervoor wordt een kleine vergoeding gevraagd.**
- **Voorwaarden vervoer Mobibikes :**
Max. 20 fietsen kunnen meegenomen worden.
Kostprijs huur aanhangwagen : € 25 te verdelen onder de gebruikers
Kilometervergoeding buiten Lokeren : € 0,50/km te verdelen onder de gebruikers.
Betaling hiervan zal gebeuren tijdens tussenstop.
- Let wel op : inschrijven is noodzakelijk zodat we weten hoeveel deelnemers we hebben en wat jullie wensen zijn.
- **Niet vergeten zelf een picknick en drank voor onderweg mee te nemen!**
inschrijvingen worden afgesloten op vrijdag 10 augustus. Stuur bij voorkeur een mail aan Nicole op mailadres.deschepper.nicole@gmail.com of tel 09/348 96 24 of christiane1954@live.be, GSM 0473/207 608

Tijdens onze activiteiten nemen we foto's/filmpjes en sommige hiervan publiceren we op onze blog en/of website.

Indien iemand hiertegen bezwaar heeft, gelieve dit te willen melden aan ons bestuur en aan de fotografen.

Met groepsfoto's/filmpjes (bv wandelaars in actie) is er geen probleem. Ze mogen genomen en gepubliceerd worden zonder voorafgaandelijke vraag of toestemming.

Ledennieuws :

Nieuwe leden in de maand juni :

Madeleine Maseele

Lydia De Ruyte

Marlis Maerevoet

Aan allen van harte welkom in onze vereniging.

Leden die jarig zijn in de maand juli :



02/07 : Van Rossem Marleen
08/07 : Van Loo Josée
11/07 : Gousseau Nico
12/07 : Maes Freddy
14/07 : Van Kerckhove Antoine
16/07 : Van den Abbeele Gaby
19/07 : Van Osselaer Agnes
21/07 : De Rubbel Marleen en D'Hooghe Danny
23/07 : De Block Monique
24/07 : De Smet Marie-Christine
25/07 : Van Damme Inge
28/07 : Meirt Francine
29/07 : Van Rossem Linda

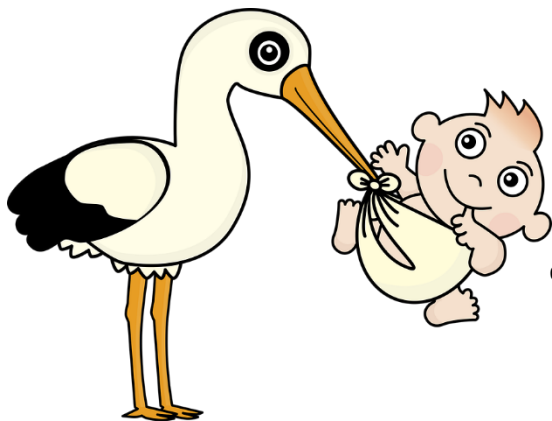
Leden die jarig zijn in de maand augustus

03/08 : Heungens Linda
04/08 : Van Acker Marie-Jeanne
05/08 : Audenaert Monique, Callens Erik, Van Dorp Annie en Vercauteren Hilda
08/08 : Omen Simonne en Van de Wille Marie-Jeanne
10/08 : Van Uytfanghe Hilde
14/08 : De Schepper Marie-Claire
15/08 : Rasschaert Roos en Dubourg Jeannine
17/08 : De Staercke Ria, Peelman Bethy en Verschraeghe Nadine
20/08 : Van Damme Rita
23/08 : De Waele Lucrèce
24/08 : Rietens Arthur, Boeykens Harlinde en Laureys Walter
25/08 : De Cock Octaaf en Staessens Maria
26/08 : De Mol René en Verhegge Daniel
28/08 : Dierick Nicole

Aan allen een fijne verjaardag gewenst.

Wij willen ook onze zieke vrienden een hart onder de riem steken en wensen hen veel moed, sterkte en een spoedig herstel.

We willen ook nog een heel leuk nieuws te vertellen



Onze vrienden Hugo Verdoodt en Mieke Steveninck zijn opa en oma geworden van een flinke kleinzoon.

Het kleine wonderdje is genaamd Julez, is bij de geboorte 50,5 cm en woog 3,420 kg. Oma en opa stellen het goed en vanwege ons allen een hele dikke proficiat aan de ouders en de grootouders.

Een gouden jubileum!!!!!!!!!!!!!! Jawel



Zo hebben we vernomen dat Jan Schatteman en Annie Van Dorp op 6 juli 2018 hun 50^{ste} huwelijksverjaardag mogen vieren. Een gouden bruiloft.

Het bestuur van onze vriendenclub, alsook al onze vrienden wensen het bruidspaar nog vele gelukkige en gezonde jaren toe. Een hele dikke proficiat en vele knuffels van ons allemaal. En feesten maar he..... wij drinken er alvast eentje met bubbeltjes op, op jullie gezondheid. !!!!!

Een grote gebeurtenis in de geschiedenis van onze vriendenclub.

Twée verliefde harten die elkaar het jawoord zullen geven op 7 juli. Als dat niet mooi is!!!!!!!!!!

Het bestuur van de Vlaamse Actieve Senioren en de ganse vriendenclub wensen het bruidspaar heel veel gelukkige jaren, waar vriendschap, genegenheid, vrolijkheid, hartstocht, vrede en liefde de hoofdrol mogen spelen. Zorg goed voor elkaar. Een mooie toekomst staat jullie te wachten. Een hele dikke proficiat en vele knuffels van ons allemaal. En feesten maar he..... wij drinken er alvast eentje met bubbeltjes op, op jullie gezondheid. !!!!!

Wie weet, zijn er nog die in het huwelijksbootje zullen treden in de toekomst en dit sprookje willen beleven?!! Hieronder alvast nog eens voor de laatste maal de trouwbrieff van onze tortelduifjes.





EN TOEN ZE IK
DAT IK EEUWIG
EN DRIE DAGEN
VAN JE ZOU HOUDEN
EN STRALEND MAAKTE JIJ
ER AL DADELING
EEUWIG EN ZES DAGEN VAN
EN VLUG ZIJN WIJ
HET DAN LACHEND
EENS GEWORDEN
DAT WE HET OP
EEUWIG EN ALTIJD
Zouden houden



MARIE-CHRISTINE & LUC

trouwen op 7 juli 2018

om 11.30

in het stadhuis van Lokeren



Onze getuigen zijn :

Het petekind van Luc :

Lander

De kinderen van Marie-Christine :

Marieken, Wim en Jonas



Feestzaal : 't Keyershof - Keizerstraat 69 - 9112 Sinaai - 03/773.53.00



Luc en Marie-Christine De Rijck-De Smet

Oude Durme 6/0301

9160 Lokeren

Luc : lderijck1961@gmail.com - 0497 25 43 46

Marie-Christine : marie.christine@telenet.be - 0497 89 60 83

Wij zijn dol op bloemen,

maar kunnen ze geen plaats geven in ons appartementje.

Als je ons toch een geschenk wil geven,

dan zijn we blij met een financieel steuntje

voor alle leuke dingen die we nog willen beleven.

De Rijck-De Smet BE41 7370 4838 0310





Onze vriendinnen Simonne en Simone hebben samen een uitstapje gedaan in Texel en hebben van de gelegenheid gebruik gemaakt om met hun hesjes onze vriendenclub van de Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren te promoten.

We gaan een kleine uitdaging aan :

Het is vakantie en iedereen kan een leuke originele vakantiefoto maken, met ons Vl@shesje. Stuur ons deze foto's door met de duidelijke aanduiding van de plaats waar de foto is genomen op de gekende mailadressen en de origineelste foto zal beloond worden met een leuke prijs, die de winnaar aangenaam zal verrassen. Tevens zullen de foto's te bewonderen zijn op onze blogpagina natuurlijk. Toy Toy!! De inzendingen stoppen op 31 augustus 2018.

Mopje van de maand

Een mooie vrouw, Ingrid, komt bij haar gynaecoloog voor een jaarlijks onderzoek.

Hij onderzoekt haar en stelt vast dat ze twee tattoo's heeft op de binnenkant van beide dijen.

"Excuseer maar wat stelt dit voor?" vraagt de dokter.

"Wel dit zijn foto's van de toppers van de Rode Duivels, De Bruyne en Hazard, waarvan ik grote fan ben".

"Inderdaad", zegt de dokter, "nu ik herken ze en mag ik U een gunst vragen?"

"Natuurlijk dokter, vraag maar" antwoordt Ingrid.

"Wel", zegt de dokter, "ik ben ook fan van de Rode Duivels en zéér bijgelovig: mag ik ze kussen?"

Een beetje gegeneerd stemt Ingrid toe en de dokter begint de tattoos hartstochtelijk te kussen.

Ingrid geraakt in extase en met zwoele blik kijkt ze de gynaecoloog diep in de ogen en zegt:

"Je vergeet Fellaini toch niet hé".

NOG GEPLANDE LEUKE ACTIVITEITEN OM IN DE AGENDA VAST TE PINNEN :

- 04 september 2018 : wandeling + BBQ viering 3 jaar Vl@s Lokeren (uitnodiging volgt)

- 06 september 2018 : openledenvergadering en voorstelling programma 2019

- 08 september 2018 : deelname Vrijetijdsmarkt en Lokeren zingt

- 11 september 2018 : fietstocht

16 t/m 20 september 2018 : 5-daagse Normandië-Frankrijk (**Opgelet !!! Activiteit is volzet**) (uitnodiging tot betaling van het saldo volgt binnenkort)

- 25 september 2018 : provinciale wandeling Vl@s Oost-Vlaanderen (uitnodiging volgt)

- 27 september 2018 : bowling in Hamme

- Oktober belooft ook een hele waaier aan leuke activiteiten

- 02 november 2018 spektakel-Musical 40-45

Een van onze leden, Lieve Audenaert vraagt om dit bericht ook in onze nieuwsbrief te melden voor de liefhebbers

Lessen TAI CHI in Lokeren

Tai Chi is afkomstig uit het oude China. Het bestaat uit trage, vloeiende bewegingen die de harmonie tussen lichaam en geest vergroten. Voor de liefhebbers, een ontspanningstherapie.

Tai Chi heeft **vele gezondheidsvoordelen** :

Je fysieke fitheid verbetert, je spieren en gewrichten versterken en versoepelen, je stabiliteit verbetert, je concentratie vergroot en je geest ontspant. De oefeningen zijn voor iedereen toegankelijk. De lessen gaan door in **Zaal Leeuwerik**, Oude Heerweg 180, 9160 Lokeren **Lesgeefster** : Be Ballinckx Meer info : [www. Taichilokeren.be](http://www.taichilokeren.be)

OVERRZICHT LESSEN TAI CHI vanaf 4 september 2018

Maandag	18u15-19u	tai chi voor energie, sun-en chenstijl
	19u15-20u	24-vorm yang-stijl gevorderden
	20u10-20u30	rechtzwaard 32-vorm gevorderden
Dinsdag	10u-10u45	gezondheidsoefeningen qigong
	11u-11u45	sun-stijl tai chi, basisvorm
Woensdag	9u30-10u15	sun 73-vorm gevorderden
	10u30-11u15	24-vorm yang-stijl

Beginners kunnen starten op maandag om 18u15
dinsdag om 10u en 11u

Opendeur maandag 3 september van 19u tot 20u

Zaal Leeuwerik, Oude Heerweg 180, 9160 Lokeren

Start lessen vanaf dinsdag 4 september ==> 8 beurtenkaart : **50 euro**

Lesgeefster : Be Ballinckx

www.taichilokeren.be

Dit en nog zoveel meer, maar dat wordt later in de kijker geplaatst., alleszins nog vele actieve boeiende activiteiten in het vooruitzicht.

Actieve groeten vanwege het bestuur van Vlaamse actieve
senioren afdeling Lokeren.

Christiane Van den Eeckhoudt
Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren
I.o.v. Arthur Van Remoortere
Voorzitter Vlaamse Actieve Senioren Afdeling Lokeren
Voorzitter Vlaamse Actieve Senioren Oost-Vlaanderen

WIJ WILLEN ONZE SPONSORS STEUNEN

Maandelijks brengen we een aantal sponsors naar voren. Bedoeling is dat je als lid, indien je bij een sponsor langsgaat, ook melding maakt dat je lid bent van de Vlaamse Actieve Senioren afdeling Lokeren.

Zo gaat deze plaatselijke handelaar ook zien dat hun sponsoring niet nutteloos is en gaan we als bestuur bij de volgende sponsorrunde met veel plezier nieuwe sponsoring mogen verwachten. Wij danken hen hiervoor bijzonder van harte.



AL EENS
GEDACHT
AAN EEN
CRUISE?



en vele anderen...

Wegstreper.

Streep horizontaal en verticaal de letters weg die samen het woord vormen dat aan de omschrijving voldoet.

Tussen haakjes staat het aantal letters.

Eenzelfde letter kan slechts voor een woord worden gebruikt.

De overblijvende letters vormen, achter elkaar gelezen, de oplossing, veel puzzelplezier.

HORIZONTAAL

- 1 kaarsdrager (9)
- 2 stadsdeel van New York (9)
- 3 speelkaart (9)
- 4 atletiekonderdeel (9)
- 5 mooi uitzicht (9)
- 5 vogelproduct (9)
- 7 penningvormige gedenkplaat (9)
- 8 troonsafstand (9)

9

- corner (9)
- 10 gedenkwaardig (9)
- 11 nationale hymne (9)
- 12 lid v/zeker kerkgenootschap (9)
- 13 bekwaam (9)
- 14 Europeaan (9)
- 15 zedeloos (9)
- 16 relevant (9)
- 17 Europese taal (9)
- 18 desondanks (9)

VERTICAAL

- 1 vitaal (8)
- 2 deel van de arm (8)
- 3 sieraad (8)
- 4 sterk (8)
- 5 unilateraal (8)
- 6 kaartspel voor één persoon (8)
- 7 ervaren (8)
- 8 naamgetal (8)
- 9 een van de Verenigde Staten (8)

10

- soort pony (8)
- 11 marterachtig roofdier (8)
- 12 ongewerveld dier (8)
- 13 verleiding (figuurlijk)
- 14 anoniem (8)
- 15 chemisch element (8)
- 16 wanstaltig wezen (8)
- 17 vervelend mens (8)
- 18 gedenkteken (8)

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
1	K	E	P	A	E	N	D	M	O	E	L	R	A	N	A	M	R	M	
2	M	L	A	K	N	H	B	A	K	I	V	T	V	T	S	G	A	N	
3	E	R	I	U	E	P	I	O	T	I	E	I	N	D	A	A	L	S	
4	N	H	D	R	O	A	E	R	D	S	I	E	A	L	O	E	O	P	
5	B	L	E	A	L	V	A	N	E	D	S	N	E	A	T	R	E	O	
6	E	K	N	I	N	E	D	V	L	I	G	T	L	S	E	D	A	I	
7	P	E	K	L	A	T	Q	V	U	L	E	G	T	A	I	T	E	N	
8	R	A	B	O	Z	D	R	O	I	C	O	A	S	M	T	I	S	E	
9	H	B	O	C	E	I	K	S	A	A	C	W	O	H	O	R	P	U	
10	M	O	R	E	M	R	O	G	R	N	A	B	T	E	K	L	T	M	
11	S	V	I	O	I	J	L	E	K	H	S	T	L	I	L	S	E	P	D
12	G	L	U	H	T	E	V	H	E	D	R	O	A	O	A	O	T	N	
13	V	O	A	T	D	K	K	R	E	U	T	N	R	D	T	I	G	E	
14	I	P	N	O	R	N	T	A	O	U	G	R	E	O	E	S	O	L	
15	L	G	O	S	L	C	E	B	A	E	N	M	D	I	O	C	G	N	
16	E	B	G	E	I	L	A	M	N	R	E	G	I	R	I	I	S	K	
17	I	N	T	I	G	E	A	L	M	I	R	A	A	S	N	H	T	S	
18	K	N	I	G	E	T	N	T	A	E	M	G	K	I	F	T	N	T	

--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Deze wegstreper werd opnieuw opgemaakt door niet minder dan Marnix Audenaert, een van onze vrienden van de club. Heel goed gedaan Marnix. Proficiat!!!! En van harte bedankt voor je inzet. Super!!! Het wordt door tal van vrienden heel erg geapprecieerd, gezien het groter wordende aantal antwoorden.

We kennen de naam van onze Winnaar van het kruiswoordraadsel van juni 2018. Tijdens onze bowlingnamiddag in Hamme heeft een onschuldige hand van een van onze aanwezige leden onze nieuwe kruiswoordraadselkampioene getrokken. Ditmaal werd **Mevrouw De Wilde Marie-Claire**, als enige echte puzzelknobbel uitverkozen..

Een dikke proficiat Marie-Claire. Ook aan de vele andere leden die hebben meegespeeld, een dikke proficiat.

Het antwoord was : VESPARIJDEN.

Voor deze puzzel dient het onderstaand balkje vervuld te worden door de resterende letters die niet gebruikt zijn..

Aangezien de nieuwsbrief voor twee maanden opgesteld is, dienen de juiste antwoorden slechts binnen te zijn ten laatste op de 10de augustus. Het geeft niet hoe!!!! Per mail, per sms, per telefoon, per brief..... het doet er niet toe, voor zover ze in ons bezit zijn op 10 augustus 2018 om 24u.

De juiste antwoorden worden allemaal in een doos gepropt en de winnaar wordt geselecteerd door de hand van een van onze leden, aanwezig op de tweede activiteit na 10 augustus, dus maw op 16 augustus tijdens de bowling in Hamme. Een van de aanwezigen zal zonder kijken een naam uit de trommel of doos halen, en die persoon, wiens naam heel toevallig zal getrokken worden, zal de volgende prijswinnaar worden.

Zodoende heeft iedereen, althans die meedingt, de kans om een prijs in de wacht te slepen. Aan iedereen heel veel geluk gewenst!!!!